

# Mit Achtsamkeit aus der Stress-Spirale

von Edda Gehrman

**Es hört sich einfach an: achtsam sein, in der Gegenwart leben. Doch wie oft hängen die Gedanken noch an Vergangenen oder eilen voraus in die Zukunft? Seit Ende der 1970er Jahre wird Achtsamkeit als therapeutisches Konzept bei Erschöpfungszuständen und psychischen Krankheiten eingesetzt. Mit Achtsamkeit lässt sich aber auch Stress vermeiden, bevor er krank macht.**

In Michael Endes Geschichte „Momo“ verrät der alte Straßenkehrer Beppo seiner Freundin das Geheimnis, wie er seinen riesigen Berg Arbeit schafft. „Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man. Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst zu tun und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.“

Beppo beschreibt einen Zustand, der vielen von uns vertraut ist. Während wir mit verschiedenen Anforderungen gleichzeitig jonglieren – sei es im Beruf oder in der Freizeit – hetzen wir nur noch umher und nehmen unsere Empfindungen und Bedürfnisse kaum noch wahr. Achtsamkeit ist ein wirksames Gegenmittel. Innehalten, spüren, im Moment leben.

## Den eigenen Geist besser kennenlernen

Die moderne Achtsamkeitspraxis als therapeutischer Weg geht zurück auf den US-Amerikaner Dr. Jon Kabat-Zinn. Er entwickelte 1979 ein Achtsamkeitsprogramm mit Übungen zur Stressbewältigung. Mindful-Based Stress Reduction, kurz: MBSR, verbindet verschiedene Techniken des Yoga, der Meditation und der allgemeinen Körperwahrnehmung. Der Kern des Verfahrens: auf den Augenblick gerichtete, nicht bewertende Aufmerksamkeit.

Für Dipl.-Psychologin Karina Baumbach von der Salus gGmbH ist „Achtsamkeit eine wunderbare Möglichkeit, den eigenen Geist besser kennenzulernen und Stress zu reduzieren, automatische Verhaltensweisen zu erkennen und zu verändern.“ Dazu müssen wir innerlich ruhig werden, denn es sind unsere eigenen Gedanken und Bewertungen, die das Stress-Karussell befeuern. „Die Bewertung unserer Sinneseindrücke verhindert, dass wir die Dinge so sehen, wie sie sind. Sie steht zwischen uns und der Welt“, erklärt die Psychologin.

Wenn z. B. der Chef meckert, kann man das wahrnehmen, die Fakten prüfen und eventuelle Mängel beseitigen oder sich von der Situation (Tonfall, Unterstellungen etc.) mitreißen lassen und die folgenreiche Bewertung treffen: Ich kann nichts. Ich schaffe nichts. Vielleicht hatte der Chef aber auch nur Ärger mit jemand anderem und der Fehler liegt bei ihm. Achtsamkeit bedeutet hier, die negativen Gedanken wahrzunehmen und bewusst „Stopp“ zu sagen, der eigentlichen Situation entsprechend zu handeln und sich dann der nächsten Aufgabe zu widmen.

## Mit kleinen Auszeiten beginnen

Häufig tragen wir ärgerliche Ereignisse sehr lange mit uns herum und nähren sie mit unseren Gedanken. Wir schaffen es sogar, Situationen schon im Voraus so lange zu zerdenken, dass wir Herzrasen bekommen. Doch was ist so schwierig daran, damit aufzuhören? Über eine lange Zeit eingeschliffene Denkmuster und Verhaltensweisen lassen sich nicht auf Knopfdruck verändern. „Es funktioniert nicht auf Anhieb und nicht den ganzen Tag – aber man kann langsam beginnen, sich kleine Auszeiten zu nehmen. Das braucht Motivation, etwas verändern zu wollen und vor allem die Bereitschaft in sich und seine Umwelt hinein zu hören, viel Geduld und Übung“, sagt Karina Baumbach. Der erste Schritt zur Besserung ist getan, wenn

wir erkennen, dass wir im „Autopiloten-Modus“ unterwegs sind.

Einfache Achtsamkeitsübungen können körperlichen und seelischen Stress senken, z. B. achtsames Sehen (einen Gegenstand konzentriert mit all seinen Details betrachten), achtsames Hören (die Aufmerksamkeit ausschließlich auf die Umgebungsgeräusche lenken) und bewusstes Atmen (den Atem im Körper spüren oder einem bestimmten Rhythmus folgen).

## **Nicht an die ganze Straße auf einmal denken**

Wer sich näher mit dem Thema beschäftigen möchte, findet hilfreiche Literatur von MBSR-Begründer Jon Kabat-Zinn und einer Reihe anderer Autoren, z. B. „Achtsamkeit – Entscheidung für einen neuen Weg“ von Alois Burkhard mit einfachen praktischen Anleitungen. Viele gesetzliche Krankenkassen bezuschussen ein MBSR-Achtsamkeitstraining als Präventionsmaßnahme, sofern die Qualifikation des Kursleiters ihren Kriterien entspricht.

Ein guter Einstieg sind Geschichten, Gedichte oder Zitate, die zum Nachdenken anregen. So wie Michael Endes Gleichnis vom Straßenkehrer Beppo. Und was ist nun sein Geheimnis? „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss immer nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein. Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste. Das ist wichtig.“